

Usia Menopause pada Wanita di Wilayah Kerja Puskesmas Rambah Kabupaten Rokan Hulu

Age Menopause of Women in Working Area of Rambah Public Health Centre Rokan Hulu Regency

HENY SEPDUWIANA*

*Dosen Prodi D III Kebidanan UPP

ABSTRAK

Menopause adalah perubahan fase produktif ke fase tidak produktif. Terjadi pada akhir siklus menstruasi yang terakhir, jika seorang wanita sudah tidak mengalami siklus haidnya selama minimal 12 bulan. Wanita usia menopause akan banyak mengalami risiko kesehatan karena berkurangnya estrogen. Pada saat ini terjadi percepatan usia menopause sedangkan usia harapan hidup wanita semakin lama. Menopause menimbulkan keluhan klimakterik, seperti *hot flush*, *migraine*, *mood swing*, menopause juga meningkatkan risiko penyakit jantung dan osteoporosis, karena turunnya produksi hormone estrogen. Penelitian ini untuk mengetahui rata-rata usia menopause dan faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian menopause pada wanita usia 45- 55 tahun. Jenis penelitian bersifat kuantitatif analitik dengan jenis desain studi *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah 326 orang, dengan sampel 120 orang yang diambil secara *systematic random sampling*. Analisis data dilakukan dengan uji *Anova*, uji *T*, uji *korelasi product moment* dan uji regresi linier ganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rerata usia menopause $47,6 \pm 2,8$ tahun, hasil analisis multivariat menunjukkan usia menopause = $39 + 3,1$ pemakaian kontrasepsi + $0,2$ usia melahirkan anak terakhir + $0,1$ konsumsi kacang-kacangan - $0,3$ menarche. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah variabel yang paling besar pengaruhnya terhadap usia menopause adalah pemakaian kontrasepsi, konsumsi kacang-kacangan, status gizi, usia melahirkan anak terakhir dan menarche dengan $R^2 = 0,6$. Strategi untuk memperlambat menopause pada wanita adalah mengatur jarak kelahiran dengan menggunakan kontrasepsi hormonal, mempertahankan status gizi, memperbanyak mengkonsumsi makanan yang mengandung *phytoestrogen* mulai dari masa anak - anak.

Kata Kunci : Menopause, Status Gizi, Kontrasepsi Hormonal, *Phytoestrogen*

ABSTRACT

Menopause is the phase changing of a woman from productive to non-productive phase. This happens at the end of the last menstrual cycle when a woman has not got menstrual cycles for at least 12 months. Women at the age of menopause will get more health risks due to reduce of estrogen hormone. Currently, the age of menopause is accelerating, while the woman's life expectancy is getting longer. This research was to determine the average age of menopause and the factors related to the occurrence of menopause in women at 45 to 55 years old. This research was conducted in working area of Rambah Public Health Centre, Rokan Hulu regency in July 2015. The type of the research was an analytic qualitative method and cross sectional design. The population was 326 people with a sample of 120 people were taken by systematic random sampling technique. To analyze the data, researcher used ANOVA test, T test, test product moment correlation and multiple linear regressions. This research showed

that the average age of menopause phase was $47,6 \pm 2,8$ year; the results of multivariate analysis showed the menopause age = $39 + 3.1$ birth controll usage + $0,2$ age of the last birth + $0,1$ consume of nuts, - $0,3$ menarche. The conclusion of this study are the variables that most influence on the age of menopause is the use of contraception, the consumption of nuts, nutrition status, past child-bearing age and menarche with R^2 known $0,6$. Strategies to slow the menopause in women are by setting the birth spacing by using hormonal contraception, maintaining nutrition status, in creasing of consumption of foods containing phytoestrogens since childhood.

Keywords : *Menopause, Nutrition Status, Hormonal Contraception, Phytoestrogen*

PENDAHULUAN

Menopause merupakan keadaan yang pasti dihadapi dalam kehidupan seorang perempuan dan suatu proses alamiah sejalan dengan bertambahnya usia. Menopause bukanlah suatu penyakit ataupun kelainan dan terjadi pada akhir siklus menstruasi yang terakhir tetapi kepastiannya baru diperoleh jika seorang wanita sudah tidak mengalami siklus haidnya selama minimal 12 bulan. Hal ini disebabkan karena pembentukan hormon estrogen dan progesteron dari ovarium wanita berkurang, ovarium berhenti “melepaskan” sel telur sehingga aktivitas menstruasi berkurang dan akhirnya berhenti sama sekali. Pada masa ini terjadi penurunan jumlah hormon estrogen yang sangat penting untuk mempertahankan faal tubuh (Proverawati dan Sulistyawati, 2010).

Faktor yang berhubungan dengan usia menopause yaitu usia pertama kali menstruasi, stres, pemakaian alat kontrasepsi, status pernikahan, jumlah anak, usia melahirkan anak terakhir, pekerjaan, pendapatan, merokok, minum alkohol, genetik, dan beberapa faktor lain diantaranya pengaruh zat patogen atau radiasi, perilaku gaya hidup moderen, kebiasaan diet, status gizi, olah raga, pengaruh sinar matahari, perilaku seksual, dan gangguan mental (Menoherbs, 2011).

Di Indonesia dari rata-rata usia menopause 47 tahun sebelum tahun 2000, pada tahun 2010 rata-rata usia menopause menjadi 45 tahun. Pada tahun 1995 usia harapan hidup wanita adalah 66 tahun,

sedangkan pada tahun 2005 usia harapan hidup wanita 68,2 tahun, dan diperkirakan pada tahun 2010-2015 usia harapan hidup wanita mencapai 70,1 tahun. Terjadinya percepatan usia menopause pada wanita sedangkan usia harapan hidup yang semakin lama yakni 70 tahun, menyebabkan wanita tersebut lebih lama ± 25 tahun terpapardengan keluhan-keluhan menopause selama sisa hidupnya (Badan Pusat Statistik, 2010).

Data pos usila dari Dinas Kesehatan Rokan Hulu tahun 2014 menunjukkan jumlah wanita usila usia 45 tahun sampai >70 tahun berjumlah 3.548 orang, dari data kunjungan 13 pos usila di Kabupaten Rokan Hulu tahun 2014, diketahui bahwa jumlah wanita usia 45 tahun sampai > 55 tahun yang terbanyak dijumpai di Kecamatan Rambah sebesar 326 orang (12,6%), dan 263 orang (16,1%) diantaranya sudah mengalami menopause. (Tabel 1)

Berdasarkan survei awal yang dilakukan kepada 10 orang wanita di Kecamatan Rambah menunjukkan menopause membuat produktivitas seorang wanita menurun, merasa tidak ada daya tarik dimata pasangan, merupakan akhir masa seksual normal, tidak merasa gairah terhadap seksual, tidak akan bisa mencapai kepuasan seksual. Sebagian wanita merasa bahwa setelah menopause mereka akan merasakan tenang, karena tidak perlu mengkhawatirkan akan hamil.

Berdasarkan hal yang telah ditemukan, maka peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian yang berhubungan dengan kejadian menopause yakni dengan judul "Usia menopause pada wanita di wilayah kerja Puskesmas Rambah Kabupaten Rokan Hulu".

METODE PENELITIAN

Penelitian bersifat kuantitatif Analitik dengan menggunakan jenis desain Analitik *Cross Sectional Study*. Populasi adalah seluruh wanita usia 45- 55 tahun yang terdaftar di wilayah kerja Puskesmas Rambah Tahun 2014 yaitu 326 orang. Analisa bivariat bertujuan untuk mengetahui signifikansi hubungan antara

dua variabel yaitu variabel independen yang berskala rasio dengan variabel dependen dengan uji korelasi *Pearson Product Moment*.

HASIL

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa usia menopause berdistribusi normal dengan rerata usia menopause wanita usia 45-55 tahun di wilayah kerja Puskesmas Rambah Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu adalah $47,6 \pm 2,8$ tahun dengan usia terendah 41 tahun dan tertinggi 53 tahun.

Tabel 1

Distribusi Responden menurut Status Gizi, Memakai kontrasepsi dan Olah Raga di Wilayah Kerja Puskesmas Rambah Tahun 2015

No	Variabel Kategori	Jumlah	
		n = 120	%
1.	Status Gizi		
	Normal	76	63,3
	Kurus	22	18,3
	Gemuk	22	18,3
2.	Memakai kontrasepsi		
	Tidak memakai Hormonal	37	30,8
	memakai Hormonal	83	69,2
3.	kebiasaan Olah Raga		
	Tidak Olah Raga	70	58,3
	Olah Raga	50	41,7

Tabel 2

Distribusi konsumsi kacang-kacangan, konsumsi sayur-sayuran, Jumlah Rokok, Usia menarche dan Usia Melahirkan Anak Terakhir pada menopause

Variabel	Rerata \pm SD	Rentang	95% CI
Konsumsi kacang-kacangan	27,7 \pm 6,3	13-42	26,6-28,8
Konsumsi sayur-sayuran	102,4 \pm 52,8	43-300	92,8-111,9
Jumlah Rokok(batang)	3,9 \pm 4,5	0-16	3,1-4,8
Usia menarche (tahun)	13,1 \pm 1,5	10-17	12,9-13,4
Usia melahirkan anak terakhir (tahun)	36,1 \pm 2,3	32-42	35,7-36,5

Tabel 4
Hubungan *Pvalue* Memakai Kontrasepsi dan Olah Raga dengan Rerata Usia Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Rambah Tahun 2015

Variabel	n = 120	Rerata \pm SD	<i>P Value</i>
Memakai kontrasepsi			
Tidak Hrmonal	37	44,8 \pm 1,9	0,0001
Hormonal	83	48,9 \pm 2,0	
Olah raga			
Tidak olah raga	70	47,8 \pm 2,4	0,479
Olah raga	50	47,4 \pm 3,1	
Status Gizi			
Normal	76	48,3 \pm 2,4	0,0001
Kurus	22	45,2 \pm 3,1	
Gemuk	22	47,8 \pm 2,1	

Tabel 4
Hubungan *Pvalue* Konsumsi Kacang-kacangan, konsumsi Sayur-Sayuran, Jumlah Rokok, Usia menarche Dan Usia Melahirkan Anak Terakhir dengan Rerata Usia Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Rambah Tahun 2015

Variabel	r	R ²	Persamaan garis	<i>P Value</i>
Konsumsi kacang-kacangan	0,3	0,1	Usia menopause = 44,2 + 0,1 (Konsumsi kacang-kacangan)	0.0001
Konsumsi sayur-sayuran	0,1	0,01	Usia menopause = 47,2 + 0 (konsumsi sayur-sayuran)	0,403
Jumlah Rokok	0,2	0,1	Usia menopause = 48,1 + (-0,1) merokok	0,019
Usia menarche	0,4	0,2	Usia menopause = 57,2+ (-0,7) usia menarche	0,0001
UsiaMelahirkan Anak Terakhir	0,3	0,1	Usia menopause = 34,9 + 0,4 (usia terakhir melahirkan)	0,001

Tabel 5
Hasil Multivariat (Akhir)Usia Menopause pada Wanita di Wilayah Kerja Puskesmas
Rambah Kabupaten Rokan Hulu

No	Variabel Independen	<i>Unstandardized</i>	<i>Standardized</i>	<i>P</i> <i>value</i>	R	R ²
		<i>Coefficients</i> Koefisien B	<i>Coefficients</i> Koefisien Beta			
1	Konsumsi Kacang-kacangan	0,1	0,2	0,018	0,8	0,6
2	memakai Kontrasepsi	3,2	0,6	0,0001		
3	Usia menarche	-0,3	-0,2	0,005		
4	Usia melahirkan anak terakhir	0,2	0,2	0,001		
	(Constant)	39		0.0001		

Perubahan nilai R Square terdapat pada tabel 4.10 yang menunjukkan bahwa tidak terjadi perubahan nilai koefisien B dan R square > 10% dan R square yaitu 0,6. Maka variable status gizi dikeluarkan dari pemodelan multivariate.

PEMBAHASAN

a. Memakai kontrasepsi

Memakai kontrasepsi hormonal memiliki hubungan sebab akibat terhadap usia menopause. Wanita yang memakai kontrasepsi hormonal mempengaruhi usia menopause 3,1 tahun lebih lambat dibandingkan dengan wanita yang tidak memakai kontrasepsi hormonal. Memakai kontrasepsi hormonal dapat meningkatkan usia menopause, karena mengandung estrogen yang terdapat didalam kontrasepsi tersebut sehingga memperpanjang usia menopause.

Oleh karena itu direkomendasikan bagi wanita untuk memilih kontrasepsi yang mengandung hormonal, jenis kontrasepsi hormonal akan lebih lama atau tua memasuki menopause. Hal ini terjadi karena kontrasepsi hormonal mengandung estrogen, estrogen mempunyai pengaruh terhadap endometrium yang menyebabkan endometrium tumbuh atau berproliferasi. Kontrasepsi hormonal mempengaruhi cara

kerja kontrasepsi menekan fungsi indung telur sehingga tidak memproduksi sel telur.

b. Konsumsi kacang – kacangan

Konsumsi kacang – kacangan memiliki hubungan sebab akibat terhadap usia menopause. Wanita yang mengkonsumsi kacang – kacangan mempengaruhi usia menopause 1,6 tahun lebih lambat dibandingkan dengan wanita yang jarang mengkonsumsi kacang – kacangan. Menurut Proverawati & Sulistiawati (2010) bahwa kedelai mengandung zat yang mempunyai khasiat dan cara kerja menyerupai estrogen, yang disebut *phytoestrogen*. *Phytoestrogen* yang terkandung dalam kedelai dan sangat dikaitkan dengan manfaat terapi bagi menopause adalah isoflavon, dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung *fitonutrient* sebagai pengganti estrogen bisa memperlambat fase menopause. Jenis kacang yang dikonsumsi ibu sebelum menopause

meliputi kedelai, kacang merah, tempe tahu, tauco, dengan mengkonsumsi 25 gr/hari (Marmi, 2013)

Oleh karena itu direkomendasikan bagi wanita untuk mengkonsumsi kacang – kacang minimal 25 gr/ hari yang mengandung *phytoestrogen* sebagai pengganti estrogen yang bisa memperlambat usia menopause.

c. Menarche

Menarche memiliki hubungan sebab akibat terhadap usia menopause. Wanita yang lambat mendapatkan menarche (>16 tahun) mempengaruhi usia menopause 0,3 tahun lebih cepat dibandingkan dengan wanita yang mendapat menarche lebih cepat. Menurut Mulyani (2013) wanita yang mendapatkan menarche lebih cepat akan mengalami menopause pada usia lebih lambat, hal tersebut juga dipengaruhi oleh faktor genetik (keturunan), bentuk tubuh, serta gizi seseorang pada masa anak-anak remaja.

Sejalan dengan penelitian ini diperoleh data bahwa wanita yang lambat mendapatkan menarche mengalami menopause pada lebih cepat, menarche terjadi karena kematangan folikel di graaf yang di pengaruhi oleh hormone estrogen yang baik, dan disertai oleh gizi yang seimbang, jika hormo estrogen baik akan memperlambat usia menopause, oleh karena itu direkomendasikan agar mendapatkan menarche pada usia muda, dan sarankan agar ibu memperhatikan gizi yang diberikan kepada anak wanita dari mulai masa kanak-kanak agar wanita mendapatkan menarche lebih cepat.

d. Usia melahirkan anak terakhir

Usia melahirkan terakhir memiliki hubungan sebab akibat terhadap usia menopause. Wanita yang melahirkan anak terakhir diusia > 40 tahun mempengaruhi usia menopause 0,2 tahun lebih lambat dibandingkan dengan wanita yang melahirkan anak terakhir < 40.

wanita melahirkan anak terakhir di atas usia lebih dari 40 tahun akan mengalami usia menopause lebih lambat dibandingkan wanita dalam usia muda sudah melahirkan anak terakhir, dalam penelitian ini wanita yang melahirkan anak terakhir dengan usia lebih dari 40 tahun akan mengalami menstruasi yang lebih lama, sedangkan wanita yang usia melahirkan anak terakhirnya kurang dari 40 tahun akan mengalami akan mengalami menstruasi yang lebih cepat, hal ini berarti agar menopause lambat, maka di anjurkan jarak kelahiran anak dan melahirkan pada usia reproduksi yang sehat. Kehamilan dan persalinan akan memperlambat sistem kerja organ reproduksi. Pada saat kehamilan tidak terjadi kematangan pada folikel, sehingga dapat menyimpan folikel didalam reproduksi dan akan memperlambat usia menopause.

KESIMPULAN

1. Rerata usia menopause di wilayah kerja puskesmas Rambah Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu adalah 47,61 tahun.
2. Variabel yang berhubungan sebab akibat terhadap usia menopause adalah variabel pemakaian kontrasepsi, konsumsi kacang – kacang, usia melahirkan anak terakhir dan usia menarche, dengan persamaan garis

SARAN

1. Diusahakan agar wanita lebih banyak mengkonsumsi kacang – kacang sebelum usia menopause yang mengandung fitoestrogen sebagai pengganti estrogen yang akan memperlambat usia menopause.
2. Di usahakan agar wanita yang ingin mengatur jarak kelahiran anak dengan menggunakan kontrasepsi hormonal.
3. Di usahakan agar ibu memberikan gizi yang baik pada anak wanitanya dari

usia dini sehingga menarche bisa lebih awal.

4. Diusahakan agar wanita melahirkan pada usia reproduksi yang sehat yakni pada usia 20-35 tahun.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Garmedia Pustaka Utama
- Anggraini, M. T. (2001). *Hubungan antara Usia saat Timbulnya Menarche dengan Usia saat Terjadinya Menopause Wanita di Kecamatan Kartasura*. (<http://jurnal.unimus.ac.id>, diakses 7 April 2015)
- Baziad, A. (2003). *Menopause dan Andropause*. Jakarta: YBPSP.
- _____, (2010). *Menopause dan Permasalahannya*. Jakarta : YBPSP.
- Budiman, (2008). *Menopause*. (<http://digilib.unsri.ac.id/download/CVpdpasca-menopause.pdf>, diakses 14 November 2014).
- Blumel, (2007). *Saatnya Memperhatikan Kesehatan Wanita Usia Menopause dengan Serius*, diakses 14 November 2014.
- BKKBN, 2005, *Keluarga Berencana*, <http://www.bkkbn.go.id/html>, diakses 4 September 2015
- Dahlan, S. (2010). *Besar-Sampel dan Cara Pengambilan Sampel*. Jakarta: Salemba Medika.
- Desi. (2007). *Hubungan Karakteristik Demografi dan Umur Saat Menopause dengan Keluhan Saat Menopause*, (<http://eprints.undip.ac.id/4118/1/3079.pdf>, diakses 14 November 2014).
- Fairus, M., Prasetyowati. (2011). *Gizi dan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Fransiska, S. (2001). *Hubunga Pola Hidup dan Usia Ibu Saat Kemailan Pertama denag Terjadinya Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Polonia Medan*, (<http://repository.usu.ac.id/handle>, diakses 27 April 2015).
- Jones, K, E, dkk. (2012). *Menopause and the Influence of Culture: Another Gap for Indigenous Australian Women* (<http://www.biomedcentral.com/1472-6874/12/43>, diakses 5 September 2015)
- Gaffari, (2012). *Pengaruh Lingkungan Kos Kosan terhadap Prilaku*. <http://www.academia.edu/11580295>. dikses tanggal 4 September 2015
- Gani dan Hamid. (2012). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Usia Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Tengah Lembang, Kecamatan Sinjai Barat, Kabupaten, Sinjai*, (<http://doccs.google.com/viewer?a=v&9> =cache:EAYXCAFJUOCJ:prints.undip.ac.id/4651/1/2418.pdf-adobe, diakses 7 Desember 2014).
- Glasier, A. (2006). *Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi*. EGC: Jakarta.
- Greenwood, S (2000), *Menopause Secara Alami Persiapan Menghadapi Paruhan Hidup Kedua*, Jakarta. Gunung Mulia.
- Herawati, R, 2012 *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Usia Menopause di Empat Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Rambah Kabupaten Rokan Hulu*.diakses 14 november 2014
- Kasdu, D. (2002). *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*. Jakarta: Puspa Swara

- Lapau, B. (2013). *Metode Penelitian Kesehatan*, Jakarta. Pustaka Obor Indonesia
- Noerpramana, N. P. (2002). *Peran Pola Hidup dan Lingkungan Dalam Upaya Pencegahan Penyulit Masa Perimenopause*, Media Medika Indonesia. Volume 37, No 4, Maret 2002,
- Masruroh. (2012). *Hubungan antara Penggunaan Kontrasepsi Hormonal dengan Usia Menopause*, (<http://www.e.jurnal.com/2013/11/hubungan-antara-pengguna-kontrasepsi>, diakses 9 April 2015).
- Marmi. (2013). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Marga, S, P. (2007). *Hubungan Gambaran Diri dengan Tingkat Kecemasan Ibu Masa Menopause di Kelurahan Lhok Keutapang Tapaktuan*.diakses 4 September 2015
- Menoherbs.(2011). *Jenis Menopause Dan Faktor Yang Mempengaruhi Menopause*.(<http://menoherb.org/jenis-menopause-dan-faktor-yang-mempengaruhi-menopause>,diakses 9 April 2015).
- Mulyani, S. (2013).*Menopause*. Jogjakarta: Nuamedika.
- Muljati, S., Amellia., Suwarti. S., Harahap, H., Harjatmo, T., Komari., Sandjaja. (2003). *Hubungan Konsumsi Kacang-kacangan (sumber phytoestrogen) dengan Usia Menopause*. Panel Gizi Makan, 26(1):21-30, diakses 9 April 2015
- Prayitno, S. (2014).*Kesehatan Organ Reproduksi Wanita*. Jogjakatra: Saufa
- Proverawati dan Sulistiawati, (2010).*Menoapuse dan Sindrom Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prawirohardjo, S. (2007).*Ilmu Kebidanan*, Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Park, J., Kim, S., Kang, C. (2002). *The Age at Menopause and Related Factors in Korean Women, Korea, Journal of Korean Academy of Nursing*, vo.32,No.7, diakses tanggal 3 Mei 2015
- Pusdatin.(2014). *Data Penduduk Sasaran Program Pembangunan Kesehatan*, diakses 24 April 2015.
- Rismala. (2010). *Menopause dan Keluhannya*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Riskesda.(2013). *Riset Kesehatan Dasar*.Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, diakses 29 April 2015.
- Rostiana. (2009). *Menopause dan keluhannya*, EGC : Jakarta.
- Rohmatika, D., Sumarni., dan Prabandari, F. (2012). *Pengaruh Usia Menarche Terhadap Usia Menopause Pada Wanita Menopause di Desa Jinkang Babakan Kacamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas Tahun 2012*. Jurnal Ilmiah Kebidanan, Vol. 3 No. 2 Edisi Desember 2012, diakses 9 April 2015.xe
- Safitri, A. (2009). *Beberapa Faktor yang Mempengaruhi Menopause pada Wanita di Kelurahan Titi Papan Kota Medan*. Universitas Sumatera Utara, diakses 27 Maret 2015
- Sudarmiati,S. (2009). *Pengaruh Sosial Budaya Karawang Pada Respon dan Mekanisme Koping Wanita yang Mengalami Menopause*.diakses 4 September 2015
- Setiasih, A. (2003). *Beberapa Faktor Ibu yang Berhubungan dengan Usia Menopause pada Ibu-ibu di Pusat Pembinaan Lanjut Usia*

- (PUSBILA) Desa Cimari
Kecamatan Cikoneng Kabupaten
Ciamis Propinsi Jawa Barat,
(<http://eprints.undip.ac.id/5525,diakses> 3 Maret 2015) .
- Setianingsih. (2014). *Hubungan Asupan Isoflavon Dengan Kejadian Sindroma Metabolik Pada Wanita Menopause*, diakses 7 Desember 2014
- Salim, A. (2015). *Un Complicated Perimenopause*, Yogyakarta: PT Elex Media Komputido
- Spancer. (2006). *Simpel guides Menopause*. Indonesia: Erlangga.
- Sulistyaningrum, S. (2009).*Hubungan Pemakaian Kontrasepsi Hormonal Dengan Keluhan Perimenopause Di Kelurahan Salatiga Kecamatan Sidorejo*, diakses 4 September 2015
- Utami. (2012). *Hubungan Antara Status Gizi Dengan Usia Menopause Pada Wanita Usia 45-60 Tahun Di Kelurahan Sekaran Kecamatan Gunungpati Kota Semarang*, diakses 7 Desember 2014
- Wahyunita, D dan Fitrah. (2010).*Memahami kesehatan pada lansia*. Jakarta: Trans Info Media.